



光貞おとなのまなび場  
光貞校区社会福祉協議会

# 人生100年時代を どう生きるか

人生100年時代、100歳まで楽しく生きるために  
今、何ができるのかを学びます。まずは現状を知って、  
今日からできることをやりながら、心も体も健康な100  
歳を目指しましょう！

日 時：令和7年3月13日（木）

10：00～11：30

場 所：光貞市民センター 講堂

講 師：産業医科大学名誉教授 舟谷 文男 氏

定 員：30名

参加費：無料

持ってくるもの：スリッパなど上履き

（必要な方）

申し込み方法：来館またはお電話で

光貞市民センター ☎ 692-9469

